

GYMMIX UPPLANDS-BRO HAR VIDTAGIT FÖLJANDE ANPASSNINGAR FÖR VÅR TRÄNINGSVERKSAMHET SOM GÄLLER TILLS VIDARE:

STANNA HEMMA OM DU KÄNNER DIG SJUK

Det allra viktigaste just nu är att du stannar hemma om du känner dig sjuk, även med lindriga symtom. Denna uppmaning gäller även funktionärer

BEGRÄNSAT ANTAL DELTAGARE INOMHUS

För att undvika trängsel och närkontakt begränsar vi antalet deltagare på våra pass inomhus. Det betyder att våra värddar på passen kan komma att neka deltagare att vara med på passet om vi redan uppnått maxantalet.

Max 50 deltagare inkl ledare och värd:

Härneviskolan

Max 30 deltagare inkl ledare och värd:

Lillsjöskolan, Brunnaskolan, Finnstaskolan

Max 20 deltagare inkl ledare och värd:

Spegelsalen, Danssalen

Spinningsalen: *Varannan cykel*

PERSONER ÖVER 70 ÅR

Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och ska därför inte delta i gruppaktiviteter såsom vår träning inomhus. Känner du dig trygg med att delta i vår träning utomhus är du förstås välkommen. Denna uppmaning gäller även alla våra funktionärer.

VÅRA OMKLÄDNINGSRUM

Vi uppmanar till att ombyte sker hemma och i den mån det går, att vi väntar utomhus fram till att passet börjar.

HANDHYGIEN

Vi uppmanar alla att tvätta händerna ofta och noggrant.

DELA EJ REDSKAP ELLER MATTOR

Vi kommer inte ha några pass där vi delar redskap med varandra. Egen kroppsvikt eller att det finns möjlighet att ha eget redskap hela passet är det som gäller. Vi uppmanar även att du har med dig egen yogamatta/underlag och egen handduk.

KOLLA SCHEMAT FÖR AKTUELLA PASS

*Med tanke på omständigheterna kan fler pass än vanligt komma att ställas in och ibland med mycket kort varsel. **Håll extra koll på vår hemsida och sociala medier!***

HANDESINFEKTION

Det kommer att finnas handdesinfektion på plats vid varje pass

ALLMÄNNA RIKTLINJER

För att hålla virussjukdomar borta generellt rekommenderas:

1. Tvätta händerna ofta och noggrant och peta dig inte i ansiktet.
2. Hosta och nysa i armvecket.
3. Om du känner dig krasslig, stanna hemma och ta hand om dig.
4. Det finns en internationell samsyn att smittan sprids av personer med symptom på sjukdom. En del har dock bara milda symptom, speciellt i början av sjukdomen, och känner sig inte sjuka. Så, om du har symtom, träna gärna hemma eller ute tills du säkert vet att du inte är smittad.



HÅLL UT, HÅLL AVSTÅND OCH HÅLL IGÅNG!



